மகளிர் நலம்- பேறுகால வியாதிகளும், தீர்வுகளும்

By: நியாண்டர் செல்வன்

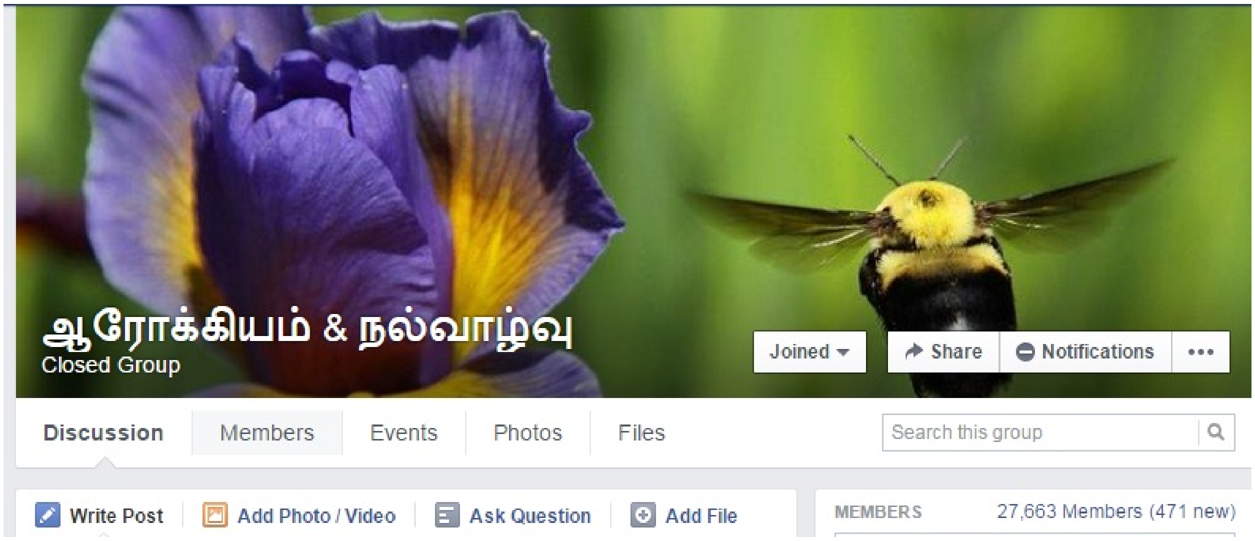
www.facebook.com/neander.selvan

www.facebook.com/groups/tamilhealth

ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வு எனும் முகநூல் குழுவின் சார்பில் பெண்களுக்கான பேறுகால வியாதிகள், அவற்றுக்கான உணவியல் ரீதியான தீர்வுகளை பற்றிய இந்நூலை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். நூல் தொடர்பான கேள்விகள் இருப்பின் நூல் ஆசிரியர் நியாண்டர் செல்வனை தொடர்பு கொள்ளவும். நூலை எழுதியவர் டயட்டிசியனோ, மருத்துவரோ அல்ல என்பதை குறிப்பிட விரும்புகிறோம். இவை மருத்துவ ஆலோசனைகள் அல்ல. பொதுவான உணவுக்குறிப்புகளே. மருத்துவ ஆலோசனைக்கு உங்கள் மருத்துவரையே அணுகுமாறு பரிந்துரைக்கிறோம்.

Written on: October 3 2015

Copyright: *Free to share*. This is a humble gift to all mothers who sustain mankind.



தாய்மார்கள் கர்ப்பம் தரிக்கும் சுமார் 40 வார காலமும் அவர்கள் உடலில் பல்வேறு சிக்கல்கள் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கும். அதனால் பேறுகாலத்தில் அவர்கள் ஊட்டசத்து மிகுந்த உணவுகளை எடுத்துவருவது மிக அவசியமாகும்

பேறுகாலத்தை சுமார் 3 பிரிவுகளாக பிரிப்பார்கள். முதலாம் டிரைமெஸ்டர் என்பது முதல் 12 வாரங்களை குறிக்கும். இரண்டாம் டிரைமெஸ்ட்ர் என்பது 12 முதல் 28 வாரங்களை குறிக்கும், மூன்றாம் டிரைமெஸ்டர் என்பது 28 முதல் பிள்ளைபிறப்பு வரையிலான காலகட்டத்தை குறிக்கும்.

பேறுகாலத்தில் வரும் பெரும்பாலான சிக்கல்களுக்கு காரணம் உடலில் நிகழும் ஹார்மோன் மாற்றங்களும் ஊட்டசத்து குறைபாடுகளுமே. பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு நிகழும் சிலவகை சிக்கல்களை காண்போம்

பேறுகால இரத்தசோகை வியாதி (Gestational Anemia)

பேறுகாலத்தில் பெண்களின் உடலில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவு 40% வரை அதிகரிக்கும். இதற்கு காரணம் அவர்கள் ரத்தத்தில் இருக்கும் பிளாஸ்மா செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதே. உடலின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஏராளமான ரத்த ஓட்டம் பேறுகாலத்தில் தேவைப்படுவதால் பிளாஸ்மா செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோக்ளோபின் புரதத்தின் எண்ணிக்கை பிளாஸ்மா செல்கள் அதிகரிக்கும் அதே விகிதத்தில்

அதிகரிப்பது கிடையாது என்பதால் பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு ரத்தசோகை வியாதி உண்டாகும்

இது பெரும்பாலும் இரண்டாம் டிரைமெஸ்டரில் உண்டாகும். இக்காலகட்டத்தில் ரத்தசோகை வியாதி நமக்கு வந்ததற்கான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

அடிக்கடி களைப்படைதல்

இதயம் பட, படவென அடித்தல்

தோல் நிறம் வெளுத்தல்

மண், செங்கல் போன்ற உணவல்லாத பொருட்களின் மேல் ஆசை தோன்றுதல் ..இதற்கு காரணம் உடலில் உள்ள இரும்புச்சத்து குறைபாடே

ஆனால் இதில் ஒரு முக்கிய விஷயம் என்னவெனில் தாய்க்கு வரும் இரும்புச்சத்து குறைபாடு சிசுவை பாதிப்பதில்லை என்பதே. உடல் குழந்தைக்கு தேவையான இரும்புசத்தை முதலில் அனுப்பிவிடும். இரத்தசோகை வியாதியால் தாய்க்கே பாதிப்பு நிகழும்

இதற்கான தீர்வுகள் பின்வருமாறு

பி12 வைட்டமின் நிரம்பிய முட்டை, இறைச்சி, மீன் போன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். தினமும் குறைந்தது நாலு

முட்டை ஆகியவற்றை உண்ணவேண்டும். சைவர்கள் நிலை இதில் மிக, மிக சிரமம். ஏனெனில் பால் தவிர்த்த சைவ உணவுகளில் பி12 இல்லை என்பதை கண்டோம். அவர்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லி பி12 ஊசி அல்லது மாத்திரை உண்பது நலம்.

போலிக் அமிலம் நிரம்பிய கீரை, பிராக்களி, முட்டை, மஞ்சள் முலாம்பழம் முதலானவற்றை நிறைய உண்ணவேண்டும்.

இரும்புசத்து நிரம்பிய இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை அதிக அளவில் எடுப்பது முக்கியம். முழு சைவர்களுக்கு மருத்துவர்கள் இதற்கென இரும்புசத்து மாத்திரைகளை பரிந்துரைப்பார்கள். அதை தவறாமல் எடுக்கவேண்டும்

பேறுகால சர்க்கரை நோய் (Gestational Diabetes)

பேறுகாலத்தில் பல பெண்களை பாதிக்கும் வியாதி பேறுகால சர்க்கரை நோய் ஆகும். பேறுகாலத்தில் பெண்களின் உடலில் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால், அவர்கள் உடலில் இன்சுலினால் சரிவர செயல்பட இயலாமல் போகிறது. இதனால் பேறுகாலத்தில் அவர்கள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவுகள் அதிகரித்து சர்க்கரை வியாதி வருகிறது. இதனால் தாய்மார்களுக்கு எப்பாதிப்பும் இல்லையெனினும், இது குழந்தைகளின் சர்க்கரை அளவை மிக குறைத்துவிடும். சில சமயம் இதனால் குழந்தைகளின் எடை அதிகரித்து பிரசவ சமயம் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துவதும் உண்டு

இதனால் கருத்தரித்த 20வது வாரத்தில் பெண்கள் சர்க்கரை அளவை பரிசோதனை செய்யவேண்டும். இது உங்களுக்கு இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

அடிக்கடி தாகம் எடுத்தல்

அடிக்கடி களைப்படைதல்

முதலானவை. சிலருக்கு இந்த அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே சர்க்கரை வரலாம்

இதற்கான தீர்வுகள்

மைதா, கோதுமை போன்றவற்றை எடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

இறைச்சி, முட்டை, காய்களை அதிகமாகவும் அரிசி, பழங்கள், கிழங்குகள் போன்றவற்றை சற்று குறைத்தும் உண்ணவும்.

பேறுகாலத்தில் பெண்களின் கலோரி தேவைகள் அதிகரிக்கும் என்பதாலும், அதிகரிக்கும் கலோரிகளை இறைச்சி, முட்டை மூலம் மட்டுமே பெறுவது பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு சாத்தியமில்லை எனவும் எனக்கு தோன்றுகிறது. காரணம் நம் பெண்கள் பலருக்கும் தினமும் அத்தனை அதிக அளவுகளில் இறைச்சியை எடுக்கும்

வழக்கம் இல்லை. அதனால் கலோரி தேவைகளுக்கு இறைச்சி, முட்டை, காய்கறிகள், பாதாம் உண்டது போகவும் பசித்தால் பழங்கள், கிழங்குகள், சிறிதளவு அரிசி ஆகியவற்றை எடுத்துகொள்ளலாம். சைவர்கள் தவறாமல் மல்டிவைட்டமின் , இரும்புசத்து மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் எடுக்கவும்.

பேறுகால தலைசுற்றல், மயக்கம் (Dizziness)

இரண்டாவது டிரைமெஸ்டரில் கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்த அழுத்தம் சில சமயம் மிக குறைந்துவிடும். இதற்கான காரணம் என்னவெனில் அவர்களது விரிவடையும் கருப்பை ரத்தநாளங்களை அழுத்துவதே ஆகும். இதனால் சில சமயம் ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு மூளைக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜன் அளவும் குறையும் சூழல் உருவாகும். இம்மாதிரி சமயங்களில் மயக்கம், தலைசுற்றல் போன்றவை உண்டாகும்

இதற்கான தீர்வுகள்

தலைசுற்றல் வந்தவுடன் டக் என அமரவோ, படுக்கவோ வேண்டாம். நின்றுகொண்டிருக்கையில் தலைசுற்றினால் உடனே மெதுவாக அமர்ந்து அதன்பின் படுத்துகொள்ளுங்கள்.

தலைசுற்றல் வருகையில் நின்றுகொண்டே இருக்கும் சூழல் வந்தால் (உதாரணம் பஸ்ஸில் நின்று கொண்டிருப்பது, சாலையில் நடப்பது போன்றவை) சற்று மெதுவாக நடந்து தசைகளை இறுக்கி பிளெக்ஸ் செய்து, அதன்பின் ரிலாக்ஸ் செய்து ரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்படைய வைக்கவும்.

வெந்நீர் குளியலை தவிர்க்கவும். மிதமான சூட்டில் உள்ள நீரிலேயே குளிக்கவும்

தலைசுற்றல் அதிகமாக இருந்தால் செய்யும் வேலையை அப்படியே விட்டுவிட்டு சற்று நேரம் அமர்ந்து ஓய்வெடுக்கவும்

சிலசமயம் பேறுகால சர்க்கரை நோயால் கூட ரத்த அளவுகள் குறைந்து மயக்கம் வரலாம். அச்சூழலில் ஒரு மிட்டாயை கையில் வைத்திருந்து வாயில் போட்டுகொள்வது பலனளிக்கும்.

பேறுகால கைகால் வீக்கம் (Edema)

பேறுகாலத்தில் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் உடலில் எஸ்ட்ரோஜன் அளவுகள் அதிகரிக்கும். இதனால் கை,கால், பாதங்களில் நீர் தேங்கி வலி எடுக்கலாம். இது வழக்கமான ஒன்றே என்பதால் பயப்படத்தேவையில்லை. ஆனால் சில சமயம் இது பேறுகால ரத்த அழுத்த வியாதிக்கும் (Preeclampsia) இட்டுசெல்லலாம் என்பதால் இதை மிகுந்த கவனத்துடன் கண்காணித்து வரவேண்டும். ரத்த அழுத்த அளவுகளை தொடர்ந்து கண்காணித்து வந்து, அவை அதிகரித்தால் உங்கள் மருத்துவரை உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்

இதற்கான தீர்வுகள்

கர்ப்பமடைந்தது தெரிந்தவுடன் கைகாலில் உள்ள மோதிரம், மெட்டி முதலான அனைத்தையும் கழட்டிவிடவும். இல்லையெனில் கைவிரல் வீக்கம் வந்து மோதிரம் கையை நசுக்கி மிகுந்த வலியை கொடுத்துவிடும். அவற்றை வெட்டி எடுப்பதே அதன்பின் செய்யகூடிய ஒரே விஷயமாக இருக்கும்

கைகால்கள் ஓரளவு வீங்கினால் பிரச்சனையில்லை. ஆனால் வீக்கம் மிக அதீத அளவுகளில் இருந்தால் மருத்துவரை தொடர்புகொள்ளவும். அது பேறுகால ரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம்.

புரதம் அதிகமுள்ள பால், பனீர், முட்டை, மாமிசம் போன்றவற்றை எடுப்பதும், மாவுச்சத்துள்ள கோதுமை, இனிப்புகள், பலகாரங்கள் போன்றவற்றை குறைப்பதும் நல்ல பலனை அளிக்கும்

தினமும் சிறிது தூரம் நடக்கவும். இது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து கை, கால் வீக்கத்துக்கும் பலனளிக்கும்

பேறுகால வாயுத் தொல்லை (Gas)

பேறுகாலத்தில் பல பெண்களுக்கு வாயுத்தொல்லையும் அதிகரிக்கும். பேலியோ உணவான இறைச்சி, முட்டை போனறவற்றை எடுப்பதால் வாயுத்தொல்லையின் சிக்கல் பெருமளவு குறையும். மாவுச்சத்து உள்ள உணவுகளை முடிந்தவரை தவிர்ப்பதும் வாயுத்தொல்லையின் வீரியத்தை குறைக்கும். இதற்கான பிற பரிந்துரைகள் வருமாறு:

காய்கறிகளை அதிகநேரம் வேகவிடாமல் வாணலியில் வணக்கி உண்ணவும்

தினமும் அதிக அளவில் நீர் பருகவும்

தினமும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளவும்

வாயுத்தொலைக்கு காரணமான பீன்ஸ், நிலக்கடலை, பருப்பு போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்

பேறுகால மூலநோய் (Hemorrhoids)

மூலநோய் மனிதனுக்கு மட்டுமே வரும் நோயாகும். வேறு எவ்வகை மிருகத்துக்கும் இவ்வியாதி இருப்பதாக தெரியவில்லை. பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு மலசிக்கல் ஏற்படுவதாலும், சிசுவின் உடல் எடை அதிகரித்து கருப்பையின் அழுத்தம் அதிகரிப்பதாலும் பேறுகாலத்தில் நடக்காமல் ஒரே இடத்தில் படுத்திருப்பது அல்லது அமர்ந்திருப்பது, நீர் அதிகம் பருகாமல் இருப்பது, அதீத உடல் எடையுடன் இருப்பது, நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை எடுக்காமல் இருப்பது போன்றவற்றால் அவர்களுக்கு மூலநோய் தோன்றலாம். இதனால் மலம் கழிக்கையில் மிகுந்த வலி ஏற்படும். இது வந்தவுடன் ஆசனபாதையில் மிகுந்த வலியும் வீக்கமும், ரத்தம் வடிதலும் ஏற்படும்.

இதை தடுக்க ஏராளமான காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை மலத்தை இளக்கி வலியின்றி செய்துவிடும். கெட்டியான மலம் கழிவது புண்ணை உறுத்தி வலியை அதிகரிக்கும்.

தினமும் எட்டு கோப்பை நீருக்கு குறையாமல் பருகவும்

தினமும் 1- 2 கிமி தூரம் நடப்பதும் ஜீரணத்தை விரைவுபடுத்தும்

மலசிக்கல் இருக்கும் சூழலில் மலம் வெளியே வரவில்லை என்றால் மிக கஷ்டபட்டு அதை வெளியேற்ற முயலவேண்டாம்

பேறுகால மூலநோய்க்கான உணவுகள்

பால், பாதாம்- இதில் உள்ள கால்சியமும், மக்னிசியமும் புண்கள் விரைவில் கட்டியாகி ஆற உதவும்

எலுமிச்சை ஜூஸ், நெல்லிக்கனி- இதுவும் ஆசனபாதையில் ஏற்படும் புண்கள் ஆற உதவும்

ஆட்டு இதயம்- இதில் உள்ள கோ என்சைம் கியு 10 செல்களில் ஆக்சிஜனேற்றத்தை அதிகரித்து புண்கள் குணமாக உதவும். சைவர்கள் பிராக்களி, கீரை, காளிபிளவர் போன்றவற்றில் இதை அடையலாம்

பச்சை பூண்டு- பூண்டு இயற்கையான ஆண்டிபயாடிக் மருந்தாகும். இதுவும் புண்களை குணமாக்க உதவும்

பொட்டாசியம்- பொட்டாசிய குறைபாடும் மலசிக்கலை தோற்றுவிக்கும். உருளைகிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிகிழங்கு, வாழைப்பழம், கீரை போன்றவற்றில் பொட்டசியம் உள்ளது. அதை சற்று உணவில் சேர்த்துகொள்ளவும்

வைட்டமின் டி உடலில் கால்சியம் சேர உதவும். புண்கள் ஆறவும் வழிவகுக்கும். அதனால் தினமும் மதிய வெயிலில் சற்று நேரம் தொப்பி அணிந்து நிற்கவும்.

புண்ணுள்ள பகுதியை அடிக்கடி சற்று வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். குஷன் உள்ள சோபாக்களில் அமரவும். கடினமான தரையில் அமரவேண்டாம்.

அதிகநேரம் நிற்பதும், நடப்பதும், அமர்வதும் தொடர்ச்சியாக செய்யவேண்டாம். உட்கார்ந்தே அலுவலக வேலை செய்யும் சூழல் இருந்தால் பிரேக் எடுத்து அங்கும் இங்கும் நடக்கவும். நடக்கும் வேலை இருந்தால் சற்று அமரவும்.

ஆசனவாயில் புண் ஏற்படுவது போல சிலருக்கு பேறுகால மூக்கடைத்தல் மற்றும் மூக்கில் ரத்தம் வடிதல் போன்ற சிக்கல்களும் தோன்றும். பேறுகாலத்தில் ரத்த பிளாஸ்மா அளவுகள் அதிகரிக்கும் என கண்டோம். இந்த அதிகரிக்கும் அளவு பிளாஸ்மா ஓட்டத்தை மூச்சில் உள்ள சிறு ரத்தகுழாயால் தாங்க முடியாத நிலையில் அவற்றில் வெடிப்புகள் தோன்றி மூக்கில் ரத்தம் வடியும். போதுமான அளவு வைட்டமின் சி உள்ள லெமென் ஜூஸ், நெல்லிக்கனி, கொய்யா, பிராக்களி, காளிபிளவர், கீரைகள் போன்றவற்றை எடுப்பதன் மூலம் இதை தவிர்க்கமுடியும். மூக்கில் நாசல் ஸ்ப்ரே மூலம் சற்று வெதுவெதுப்பான நீரை விட்டு மூக்கை கழுவி வருவதும் வலியை குறைக்கும்.

பேறுகால ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க் (Stretchmarks)

பேறுகாலத்தில் எடை அதிக விரைவில் அதிகரிப்பதால் பலருக்கும் வயிறு, தொடை, பின்புறம் போன்ற பகுதிகளில் ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க் தோன்றும். இது ஒருதரம் தோன்றினால் நிரந்தரமாக ஆயுளுக்கும் இருக்கும். ஆனால் நாள்பட, பட இதன் அளவுகள் குறைந்து ஒருகட்டத்தில் உற்றுபார்த்தால் மட்டுமே தெரியும் என்ற நிலைக்கு சென்றுவிடும். அதனால் இதுகுறித்து அதிகமாக வருந்த தேவையில்லை

ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க் வராமல் தடுக்க அல்லது அதன் தீவிரத்தை குறைக்க பின்வரும் வழிமுறைகளை கையாலளாம்

கடைகளில் கொக்கோ பட்டர் (Cocoa butter) கிடைக்கும். அதை ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க்குகளின் மேல் தடவிவரலாம். கொக்கோ பட்டர் ஸ்டெரெட்ச்மார்க்குகளுக்கு மிக நல்லது

பேறுகாலத்தில் வயிறு, தொடை போன்ற பகுதிகளில் தேங்காய் எண்ணெய், பாதாம் எண்ணெய் போன்ற ஆயில்களை விட்டு தடவி மஸாஜ் செய்து வரலாம். இதுவும் ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க்குகள் வராமல் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது.

மற்றபடி இதனால் எல்லாம் ஸ்ட்ரெட்ச்மார்க்குகள் வருவது மட்டுபடுமே ஒழிய அவை வராமல் இருக்காது. அவை வந்தாலும் குழந்தை பிறந்தபின் நாள்பட, நாள்பட அவற்றின் கடுமை குறைந்து கண்ணுக்கு தெரியாத அளவு சிறிதாகிவிடும் என்பதால் அவற்றை எண்ணி வருந்த தேவையில்லை

ஆக பேறுகாலத்தில் பெண்களுக்கு வரகூடிய வியாதிகள் அவற்றுக்கான சில தீர்வுகளை கண்டோம். பேறுகாலத்தில் ஊட்டசத்து பெண்களுக்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். பழங்குடி சமுதாயங்களில் பேறுகால ஊட்டசத்துக்கு மிகுந்த முன்னுரிமை கொடுத்து கர்ப்பம், திருமணம் ஆகியவற்றை மிக சீரியசாக எடுத்துகொன்டார்கள். இப்போது இருப்பது போல டீனேஜ் வயதில் கருத்தரித்தல் , 18 வயது ஆனபின் நினைத்த போது திருமணம் என எல்லாம் இஷ்டபடி அனுமதிக்கும் மரபுகள் பழங்குடிகளில் இல்லை. பழந்தமிழ் நாட்டில்

இளந்தாரி கல்லை தூக்கினால் தான் திருமணம், காளையை அடக்கினால் தான் கல்யாணம் என்பதுபோல் விதிகள் இருந்ததை ஒப்புநோக்கலாம். இன்று அது வேலை கிடைத்தால் தான் கல்யானம் என்பது போல் பொருளாதாரம் சார்ந்த கணகீடுகளாக மாறிவிட்டது தனிகதை.

அதுபோல் ஆபிரிக்க மசாயி இனத்தில் திருமணம் செய்ய விரும்பும் ஆண்/பெண்ணை புற்கள் மிக செழிப்பாக வளர்ந்திருக்கும் காலகட்டத்தில், மாதகணக்கில் ஏராளமான பாலை குடிக்க சொல்லி பணிப்பார்கள். புற்கள் பச்சையாக செழித்து வளர்ந்திருக்கும் காலகட்டத்தில் கிடைக்கும் பபாலானது ஏராளமான ஊட்டசத்துக்களை கொன்டிருக்கும். மேலும் மசாயிகள் வளர்க்கும் மாடுகளின் பாலையும், கடைகளில் விற்கும் ஆவின் பாலையும் ஒப்பிடவே முடியாது. மசாயிகளின் மாட்டுகளின் பாலில் நகர்ப்புற பண்ணை மாட்டுபாலை விட மும்மடங்கு அதிக கொழுப்பும், இருமடங்கு அதிக கொலஸ்டிராலும், தானியம் தின்ற மாடுகளின் பாலில் இல்லாத ஒமேகா 3ம், கோலினும், வைடமின் கே2வும், வைட்டமின் ஈவும் (Vitamin E) கிடைக்கும். வைட்டமின் ஈ கர்ப்பமடையவே மிக அவசியமானது. வைட்டமின் ஈ குறைவான உணவை உண்ணும் பெண்களின் கரு விரைவில் கலைந்துவிடும். பிளெசன்டாவில் இருந்து கருவுக்கு உணவு போகும் பாதையை வடிவமைப்பதே வைட்டமின் ஈ தான். வைட்டமின் ஈ பாதாம், புல்மேயும் மாட்டுப்பால், கீரை முதலானவற்றில் ஏராளமாக கிடைக்கிறது.

கடலோரம் வசித்த ஆதிகுடியியினர் கர்ப்பிணிகளுக்கு மீன்முட்டைகளை ஏராளமாக உண்னகொடுத்தார்கள். மீன்முட்டையில் ஏராளமான கொலஸ்டிரால், கோலின் (Choline), பயோடின் (Biotin) ஒமேகா 3, கால்ஷியம், மக்னிச்யம் ஆகிய மூலசத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

மானின் தைராய்டு சுரப்பி, சிலந்தி நண்டு, ஆகியவையும் கர்ப்பிணிகளுக்கு உணவாக கொடுக்கபட்டன. ஆபிரிக்க குடிகள் சிலவற்றில் ஐயோடின் குறைபாட்டை போக்க செடிகளை எரித்து அவற்றின் சாம்பலும் கர்ப்பிணிகளுக்கு கொடுக்கபட்டது. இவை அனைத்துமே உள்ளுறுப்புகள், எலும்பு மஜ்ஜை, கொழுப்பு, உள்ளூர் காய்கறிகள், புல்லுணவு மாமிசம் ஆகியவ அடங்கிய டயட்டை சப்ளிமெண்ட் செய்ய பல தொல்குடிகளால் இன்றூம் பயன்படுத்தபடுகிறது.

வைட்டமின் டியும் அதுபோல் மிக முக்கியமான பேறுகால மூலபொருள். அமெரிக்க குழந்தைகள் நல அகாடமி (American Pediatric Academy) பதிப்பித்த ஆய்வில் 36% குழந்தைகள் பிறக்கையில் வைட்டமின் டி குறைபாட்டுடன் பிறப்பதாக குறிப்பிட்ட்டு வைட்டமின் டி மூன்றாவது டிரைமெஸ்டரில் மிக அவசியம் என குறிப்பிட்டது. அதே அறிக்கையின் இரண்டாவது பகுதியில் குழந்தைகள் மேல் வெயில் படாமல் கவனமாக பார்த்துகொள்ளுமாறும், சன்ஸ்க்ரீன் போடுமாறும் அறிவுறுத்தியது. ஸ்கின் கான்சர் பீதி பரவியும், குழந்தைகள் கருத்துபோய்விடுவார்கள் என்பது மாதிரியான பயத்தாலும் தாய்மார்கள் பிறந்த குழந்தையை வெயிலில் காட்டுவதே கிடையாது. ஆனால் 10,000 குழந்தைகளை வைத்து பின்லாந்தில் நடந்த ஆய்வு ஒன்று வைட்டமின் டி 2000 யூனிட் அளவுக்கு கிடைக்கும் 1 வயதுக்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு டைப் 1 டயபடிஸ் 30 வயது வரை வருவது இல்லை என கண்டறிந்தது

வைட்டமின் கேவில் இரு வகைகள் உண்டு. தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின் கே, மற்றும் தாவர உணவுகளில் இல்லாத வைட்டமின் கே 2. கே 2புல்லுணவு மாட்டுப்பால், முட்டை, புல்லுணவு மாமிசம், ஆகியவற்றில் கிடைக்கும். சைவர்களுக்கு கே2 புல்மேயும் மாட்டுபாலில் மட்டுமே கிடைக்கும். இந்த இரு கே வைட்டமீன்களும் தாய் உண்ணும் உணவில் இருக்கும் கால்ஷியத்தையும், புரதத்தையும் சிசுவின் நரம்பிலும், எலும்பிலும் கொன்டுபோய் சேர்க்கின்றன.

வைட்டமின் கே நுகர்வை குறைக்கும் ப்ரிஸ்க்ரிப்ஷன் மருந்துகளை உண்ணும் தாய்மார்களுக்கு பிறக்கும் குழந்தைகள் உறுப்பு குறைபாடுகளுடன் பிரக்கின்றன. உதாரணமாக வார்பரின் எனும் மருந்தை உட்கொண்ட தாய்களின் குழந்தைகள் மூக்கின் அளவு சரிபாதியாக குறைந்து இருந்ததும், முதுகுதண்டு சரியாக வளராமல் பிறந்ததும் பதிவாகியுள்ளன.

புல்மேயும் மாட்டுப்பால், கடல் மீன், புல்லுணவு மாமிசம் ஆகியவற்றில் மட்டுமே காணப்படும் DHA எனும் ஒமேகா அமிலம் சிசுவின் மூளையை வளர்ப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. தனக்கு தேவையான DHAவை விட பத்து மடங்கு அதிக DHAவை சிசு தாயின் உணவில் இருந்து பெற்று தன் மூளையில் சேமிக்கும்.

பேறுகாலத்தில் போலிக் அமிலத்தின் (Folic acid) முக்கியத்துவம் இன்று பலருக்கும் தெரிந்துள்ளது. ஆனால் பலரும் வைட்டமின் மாத்திரை மூலம் போலிக் அமிலத்தை அடைகிறார்கள். ஆனால் துரதிர்ஷடவசமாக வைட்டமின் மாத்திரைகளில் கிடைக்கும் போலிக் அமிலம் பிளெசன்டாவை தான்டுவதே கிடையாது. இயற்கையான உணவுகளில் கிடைக்கும் போலிக் அமிலம் எளிதாக பிலெசன்டாவை தான்டி சென்று கருவை அடைகிறது. ஆனால் சில பிறப்புகுறைப்பாடுகளை செயற்கை போலிக் அமிலம் தடுப்பதால் ஆலை இல்லா ஊருக்கு இலுப்பைபூ சர்க்கரை எனும் கதையாக உணவில் போலிக் அமிலம் கிடைக்கபெறாத தாய்மார்கள் அதையும் பயன்படுத்தலாம்.

சிசேரியன் செய்துகொள்வதும், பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காததும் மேலும் குழந்தைகளுக்கு பல வியாதிகளுக்கு காரணம் ஆகிறது. ஆறுமாத குழந்தைக்கு சர்க்கரை நோய் வர காரணம் மரபணுக்களின் பாதிப்பால் என நாம் நினைத்துகொள்கிறோம். அது உண்மை அல்ல. அதற்கு காரணம் புட்டிபாலில் உள்ள சர்க்கரையே. தாய்பாலை எத்தனை குடித்தாலும் பிள்ளைக்கு சர்க்கரை நோய் வராது.

ஆனால் நம் முன்னோர் பிள்ளைபிறப்ப்புக்கும், பேறுகாலத்திற்கும் உருவாக்கிய விதிகள் அனைத்தையும் மறந்து பேறுகாலத்தில் "கர்ப்பிணி ஆசைபட்டு கேட்டுவிட்டாள். ஐஸ்க்ரீம் வேண்டும், பீட்சா வேன்டும், சிசேரியன் செய்துகொள்ல வேண்டும், புட்டிபால் கொடுக்கவேண்டும்" எனவும் இன்றைய நாகரிக சமூகம் போகும் போக்கு மிக விபரீதமானது

பேறுகாலத்தில் பெண்கள் உண்னகூடிய பேலியோ உணவுகள் பின்வருமாறு:

பாதாம்/ பிஸ்தா/ வால்நட் போன்றவை

இறைச்சி/மீன் - தினமும் முடிந்த அளவு உண்னவேண்டும்

முட்டை- தினமும் நாலு முட்டையாவது தவறாமல் உணவில் சேர்க்கவேண்டும். வாயுத்தொல்லை இருந்தால் மட்டும் முட்டையின் அளவை குறைக்கவும்

தேங்காய், அவகாடோ முதலிய பழங்களையும் முடிந்தவரை எடுக்கலாம். தேங்காயை துருவி காய்கறிகளின் மேல் போட்டு உண்ணலாம்.

வைட்டமின் சி உள்ள எலுமிச்சை ஜூஸ், கீரை, கொய்யாக்கனி, நெல்லிக்கனி, காளிபிளவர், பிராக்களி, முலாம்பழம், ஆரஞ்சு போன்ரவற்றை தினமும் உண்னவேண்டும்.

தினமும் வெண்ணெயை உண்பதும், நெய்யில் சமைப்பதும் சைவர்களுக்கு வைட்டமின் ஏ, கே2 முதலான வைட்டமின்கள் கிடைக்க உதவும்.

எடை ஏற உண்ணகூடிய மாவுச்சத்துள்ள உணவுகள்

கிழங்குகள் குறிப்பாக சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு, உருளைகிழங்கு போன்றவை எடுக்கலாம்

பழங்கள் குறிப்பாக வாழை, ஆரஞ்சு போன்றவை எடுக்கலாம்

கெபிர் தயிர்- இது ப்ரோபயாடிக் எனும் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் வகை தயிராகும். சென்னையில் உள்ள ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வு பேலியோ குழு நண்பர்களிடம் இலவசமாக கிடைக்கும்.

பேறுகாலத்தில் தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள்:

மாவுச்சத்து உள்ள கோதுமை, பருப்பு, பீன்ஸ் போன்றவற்றை தவிர்க்கவேண்டும். இவை வாயுத்தொல்லையையும் அதிகரிக்கும். எடை ஏறவில்லையெனில் அரிசியை மட்டும் போதுமான அளவுகளில் எடுத்து கொள்ளலாம். ஐஸ்க்ரீம், சோயா, துரித உணவுகள், காபி, டீ, மதுபானம், இனிப்புகள், காரம், பலகாரம் போன்ரவற்றை அறவே தவிர்த்தல் வேண்டும். பல கர்ப்பிணிகளுக்கும் பேறுகாலத்தில் இனிப்புகளை சாப்பிட கடும் ஆசை தோன்றும். இனிப்புசுவையுள்ள பழங்களை எடுப்பதன் மூலம் அவற்றை கட்டுபடுத்த இயலும்.

நிறைவுரை

பேறுகாலத்தில் எடுக்கவேண்டிய பேலியோ உணவு பின்வருமாறு அமையும்

காலை உணவு: 100 பாதாம் அல்லது 4 முட்டை, நிறைய காய்கறிகள், 1 கோப்பை முழு கொழுப்பு பாலுடன் எடுக்கலாம்.

இதனால் காலை உணவில் நமக்கு நிறைய புரதமும், வைட்டமின் ஏவும் கிடைக்கின்றன. பேறுகாலத்தில் வரும் ரத்தசோகையை தவிர்க்க உதவும் இரும்புச்சத்தும், பி12 வைட்டமினும் முட்டையில் உள்ளது. முட்டையில் உள்ள துத்தநாகம் பிரசவத்தில் குழந்தை குறை எடையுடன் பிறப்பதையும், குறைபிரசவத்தில் பிறப்பதையும் தடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. காலை உணவாக முழு கொழுப்பு பால் எடுப்பதால் அதில் உள்ள கால்ஷியம் சிசுவின் எலும்பு, பற்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. முட்டையில் உள்ள வைட்டமின் ஏ குழந்தைக்கு கண்பார்வை நன்றாக அமைய உதவுகிறது

பேறு காலத்தில் மதியம் சிறுதீனியாக ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, தர்பூசணி போன்ற பழங்களை உட்கொள்ளலாம். இவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து பேறுகாலத்தில் வரும் மூலவியாதியை தடுக்கும் தன்மை கொண்டது. கொய்யா, ஆரஞ்சில் உள்ள வைட்டமின் சி சிசுவின் தோல், எலும்புகள், பற்களை உற்பத்தி செய்யும் பணிக்கு அவசியமாக தேவைப்படும் மூலபொருளாகும்.

மதிய உணவாக காய்கறிகள், கீரை ஏராளமாக போட்டு சமைத்த குழம்பு, பொறியலுடன் சிறிதளவு அரிசி உணவை உண்ணலாம். பொதுவாக பேலியோவில் அரிசி இல்லை எனினும் பேறுகாலத்தில் எடையை அதிகரிக்கும் நோக்கில் அரிசியை சேர்ப்பதில் தவறு இல்லை. உருளைகிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு போன்றவற்றையும் உணவில் சேர்ப்பதால் அவற்றில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்து பேறுகால ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுபடுத்த உதவும்

மாலை 1 கோப்பை பால் அருந்திவிட்டு, சிறிது பழங்கள் எடுக்கலாம். அல்லது 100 பாதாம் எடுக்கலாம். பாதாமில் உள்ள வைட்டமின் ஈ குழந்தையின் உடல் செல்கள் வளர உறுதுணையாக இருக்கும்

இரவு உணவாக விரும்பும் அளவு மட்டன், சிக்கன் அல்லது மீன் எடுக்கலாம். இதில் ஏராளமான இரும்புசத்தும், புரதமும் இருப்பதால் இவை பேறுகால ரத்த அழுத்த வியாதியை கட்டுபடுத்தும் தன்மை கொண்டவையாக உள்ளன. குறிப்பாக மீனில் உள்ள ஒமேகா 3 அமிலம் சிசுவின் மூளை திசுக்கள் வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்

குழந்தை பிறந்தபின் பாலூட்ட துவங்குகையில் பெண்களின் கலோரி தேவைகளும், ஊட்டசத்து தேவைகளும் அதிகரிக்கும். இக்காலகட்டத்தில் பெண்களுக்கு குறைந்தது 2500 கலோரிகளாவது தேவை என மதிப்பிடபடுகிறது. அதே சமயம் பலரும் கர்ப்பமாக இருந்த காலக்ட்டத்தில் ஏற்றிய எடையை இக்காலகட்டத்தில் தான் குறைக்கவும் முற்படுவார்கள். அப்படி செய்ய முற்படுகையில் வாரம் அரை கிலோ எனும் அளவில் எடையை இறக்குவது போதுமானது.

பாலூட்டும் காலகட்டத்தில் கலோரிகளை எண்ணாமல் வயிறு நிரம்ப உண்ணவும். பீன்ஸ், நிலக்கடலை, கோதுமை போன்றவற்றை இக்காலகட்டத்தில் உண்டால் குழந்தைக்கு கூட காஸ் பிரச்சனை வரலாம் என்பதால் அவற்றை தவிர்க்கவும்.

காலை உணவாக 4 முட்டை, 1 கப் பால்

மதிய உணவாக 1/4 அல்லது 1/2 கிலோ காய்கறிகள் மற்றும் அரிசி அல்லது கிழங்குகள் போன்றவற்றை எடுக்கவும். 1 கப் தயிர் சேர்க்கவும்

மாலை பழங்களை விரும்பிய அளவு உண்ணவும். குறிப்பாக ஆரஞ்சு, கொய்யா போன்ற வைட்டமின் சி நிரம்பிய பழங்களை சேர்க்கவும். தர்பூசணி, முலாம்பழம் போன்ற நீர்சத்து நிரம்பிய பழங்களையும் உட்கொள்ளவும்

பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் அடித்த பழங்களை தவிர்க்கவும். ஆர்கானிக் பழங்களையே வாங்கவும். ஆர்கானிக் பழஙக்ள் கிடைக்கவில்லையெனில் சாதா ஆப்பிள், செலரிக்கீரை, திராட்சை, மாம்பழம் போன்ற பூச்சிகொல்லி

மருந்துகள் அடிக்காப்ட்ட பழங்களை தவிர்க்கவும். தேங்காய், கத்திரிக்காய், வெங்காயம், அன்னாசி, முலாம்பழம், முட்டைகோஸ் போன்றவற்றில் பூச்சிமருந்தடிக்கும் விகிதம் மிக குறைவே. அதனால் ஆர்கானிக் பழங்கள் கிடைக்காத நிலையில் இவற்றை பயன்படுத்தலாம்

இரவு உணவாக மட்டன், சிக்கன் , மீன் எடுக்கவும்.

சைவர்கள் பேறுகாலத்தில் முட்டை எடுக்க பரிந்துரைக்கபடுகிறது. இரவு உணவாக அவர்கள் இறைச்சிக்கு பதில் உருளைகிழங்கு, பனீர், சர்க்கரைவள்ளிகிழங்கு, தேங்காய் போன்றவற்றை விரும்பும் அளவு எடுக்கலாம். பசி எடுத்தால் சைவர்கள் சிறிது அரிசியும் இரவில் சேர்க்கலாம். பேறுகாலம், பாலூட்டும் காலம் ஆகிய காலகட்டங்களில் கலோரி தேவைகள் அதிகரிப்பதால் மாவுச்சத்து உள்ல உணவுகளை எடுப்பதன் மூலம் எடையை தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக இக்காலகட்டங்களில் அதிகரிக்கலாம்.

மேலும் முக்கியமான அறிவிப்பு ஒன்றையும் இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறோம். பேறுகாலத்தில் ஒவ்வொருவர் உடல்நிலையும், மனநிலையும் வேறுபடும். இக்காலகட்டத்தில் சிலருக்கு சிலவகை உணவுகளை சாப்பிடவே பிடிக்காது. சாப்பிட்டால் வாந்தியாக வரும். அதனால் இங்கே கொடுத்துள்ள பேறுகால உணவுமுறையை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு ஆலோசனை பெற்றே பின்பற்றவும். பேறுகாலத்தில் வைட்டமின் மாத்திரைகளை மருத்துவர்கள் கொடுப்பார்கள் என்பதால் பேலியோவில் உள்ள ஏராளமான வைட்டமின்களும் அத்துடன் சேர்ந்து ஓவர்டோஸ் ஆகும் வாய்ப்பு உள்ளது என்பதால் பிரசவ சமயம் ஈரல் போன்ற வைட்டமின் ஏ நிரம்பிய உணவுகளை தவிர்க்கவும். நீங்கள் பேலியோவில் உண்ணும் உணவுகளை மருத்துவரிடம் அனுமதி பெற்று உண்ணவும்.